Rok VI. Nr. 9.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKÓŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA PLAC KAPITULNY L. 7.
Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:

	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

WRZESIEŃ 1886

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

O odziedziczaniu ze stanowiska patologicznego

napisał

Dr. Ż. Krówczyński.

(Dokończenie).

Zapewne łatwiej to wypowiedzieć, aniżeli uskutecznić i w życie wprowadzić, w dobrze jednak zrozumianym interesie potomstwa winni rodzice nie odpychać myśli doboru indywiduów — myśli, jak sądzę, nieuwłaczającej godności ludzkiej. Dobór małżonków nie jest jednak jedynym sposobem zapobiegania chorobom dziedzicznym, jakkolwiek niewątpliwie byłby najskuteczniejszym, gdyby go umiejętnie zastosowywano. Wiele powag naukowych moglibyśmy powołać na świadectwo, jak doniosłe znaczenie ma dobór małżonków, ograniczamy się do słów znakomitego nerwopatologa Romberga, który mówiąc o bardzo częstej spuściźnie po przodkach, nerwowem usposobieniu chorobliwem, będącem przyczyną bardzo rozmaitych chorób tak się wyraża: W rodzinach w których neuropatyczne stany tworzą patologiczne fideikomisy, zabronić należy połączeń małżeńskich między jej członkami, a natomiast zastosować znaną w weterynarji zasadę krzyżowania z rasą najczystszej krwi (Kreuzung mit Vollblutrace). Słowa te nie tylko do stanu neuropatycznego, ale w ogóle do wszelkich patologicznych a przenoszących się na potomstwo stanów odnieść można. Niestety, dodaje Bolinger, przy zawieraniu małżeństw na wszystko inne zwracamy uwagę tylko nie na dobre, a że pod tym względem nawet lekarze grzeszą, gdy potrzeba zachodzi zaparcia się samego siebie, możnaby liczne dowody przytoczyć. Chociażbyśmy nie wiem jak przekonywujących dowodów dostarczyli, że w zawieraniu małżeństw (których przecież głównym celem potomstwo) ze stanowiska fizjologji niedobranych, jest rzeczą co najmniej nie racjonalną, nic to nie pomoże, bo nawet największe nieszczęścia rodzinne, na które ciągle patrzymy i na każdym kroku spotykamy, a wypływające z niedobranych małżeństw, nie wielu odstraszyć mogą. Jak we wielu razach tak i przy tym doniosłym akcie, który z egoistycznego stanowiska ma nam przynieść zadowolnienie, a z socjologicznego ma nam ją uwiecznić, działamy najczęściej wręcz przeciwnie, wywołując w konsekwencji niezadowolnienie i swego ja nieutrwalając. Gdy zapewne nawoływanie do doboru w małżeństwie, długo jeszcze będzie rzucaniem grochu o ścianę, należy szukać innych środków zapobiegania, łatwiej dających się zastosować i w życie wprowadzić. Tutaj przychodzi nam w pomoc hygiena z swojemi urządzeniami, która umiejętnie zastosowana bardzo zbawienny wpływ wywiera. Aby nas nikt nie posądził, że ogólnikiem bardzo często nadużywanym chcemy rzecz całą pokryć, będę starał się na przykładzie bardzo często spotykanym udowodnić, że środkami hygienicznymi wiele złego naprawić można. Ojciec suchotnik przelał na swoje potomstwo chorobę płuc, mającą się rozwinąć zazwyczaj po wieku dojrzenia, cieszy się on postępami naukowymi swych potomków i długo niewierzy w prawdziwość niezachwianą twierdzenia o dziedziczności jego choroby. Pierwszy poród u córki przekonuje go o prawdzie, a drugi raz zapłacze nad grobem syna, gdy ten jest skończonym jak mówią człowiekiem. A przecież te nieszczęścia łatwo odwrócićby można. Wiedząc, że suchoty łączą się z nieprawidłową budową klatki piersiowej i wiedząc na czem one polegają, uważny lekarz posyła syna suchotnika na gimnastykę, rozwija odpowiedniemi ćwiczeniami jego klatkę piersiową i płuca, zimną wodą znosi uposobienie do katarów i nie tylko zaciera szkodliwy wpływ rodzica, nie tylko choroba u syna w innych warunkach na śmierć skazanego nie wystąpi, ale, o dziwo, tego syna potomek śladami ojca postępując, może zupełnie być spokojny, że u niego choroba dziadka przestała być dziedziczną. To nas doprowadza do prawa bojologicznego w odziedziczaniu nabytych własności, któremu jeszcze najpoważniejsi przeczą badacze. Może więc godzi się jeszcze kilka słów o tej sprawie dorzucić. Nie będziemy tutaj rozbierali teoryj obecnie istniejących, a niby to istotę odziedziczania własności nabytych tłumaczyć mających. Jak we wielu razach tak i tutaj dzielni mistrzowie w wynajdywaniu coraz nowszych słów bez skrystalizowanych pojęć, w czem przodują Niemcy, dużo naprawili, ale rzeczy nie wytłumaczyli. A chociaż sposobu i istoty odziedziczania wytłumaczyć nie umiemy, mimo to jesteśmy przekonani, że fakt odziedziczania niewątpliwie istnieje. Pragnąc wytłumaczyć odziedziczanie cech ogólnych, odwołujemy się do przypuszczenia, że w jajku, względnie nasieniu, są już te kształty złożone, ale jakże wytłumaczyć fakt odziedziczania nabytych własności.

Gdybyśmy sobie głowę plemiennika względnie żyjątka nasiennego wyobrażali, mówi Du-Bois Reymond, wielką jak „Great Eastern“ a tę przestrzeń zapełnili tak delikatnemi kuleczkami jak w damskim zegarku kółeczka, to ten obraz nie daje jeszcze żadnego wyobrażenia o podziale materji. I w takim razie to przypuszczenie nie rozjaśnia, że w główce plemiennika znalazłoby się dość miejsca i dla nieskończenie wielkiej ilości ugrupowań i najrozmaitszych ruchów drobinowych, na których nieskończona ilość typów i własności polega, które ten twór ze sobą przenosi. A dalej mówi tenże fizjolog, że rodzicielska dyskrazja za pośrednictwem krwi zarodkom w jądrach lub jajnikach zawartych udzielić się może, to jeszcze rzecz do pojęcia, ale jak może oddziałać rzecz nabyta na owe zarodki, tego Du-Bois Reymond wytłumaczyć nie może i porównuje jasność tego pojęcia z wpływem zapatrzenia ciężarnych. Ale jakkolwiek nie kusimy się o wytłumaczenie faktu, mimo to wątpić o nim nie możemy, bo go w przyrodzie niekiedy napotykamy. Dość wspomnieć tu o samym fakcie odziedziczania chorób, z którymi prawdopodobnie nasi przodkowie w świat nie wstąpili, albo wreszcie o tak dobrze znanym fakcie odziedziczania talentu muzykalnego w Bachów rodzinie, który chyba pierwszy muzyk Bach po nikiem nie odziedziczył. Mimo, że nie umiemy sobie wytłumaczyć istoty odziedziczania nabytych własności, fakt, jakkolwiek wyjątkowo się zdarzający, pozostaje niezaprzeczony, a z niego dla nas w zastosowaniu ta korzyść wypływa, że przy pomocy odpowiednich urządzeń hygienicznych, choć w części i to złe naprawić możemy, które niedoborem małżonków sprowadzamy. Zapewne daleko nam do doskonałości w zastosowywaniu środków działających przeciw zgubnym następstwom odziedziczania chorób, bo przedtem musimy poznać przyczyny złego, zanim ono stanowczo da się usunąć, nie zapominajmy jednak, że i na tym polu empirją dużo zrobić można a chociaż misterności przenoszenia się nabytych osobniczych własności niepojmujemy, możemy szukać środków przeciwdziałających chorobom odziedziczonym, a może i na tem polu wyprzedzi empirja umiejętne wytłómaczenie faktów. W każdym razie od usiłowań na tem polu nic nas powstrzymać nie powinno, a cel ludzkości przed oczyma mając ku niemu stanowczym krokiem przybliżać się powinniśmy. Zakończę rzecz słowami Disraelego: jeżeli prawdą jest, że podstawą racjonalnej wielkości i potęgi jest cielesna siła i zdrowie narodu, to nietylko starać winniśmy się o hygieniczne ulepszenia i przedewszystkiem o fizjologiczne wychowanie według wskazówek przyrody, naszej młodzieży, ale równocześnie zajrzeć powinniśmy w głąb niebezpieczeństw, jakie sprowadzą odziedziczanie chorób podkopujących całe generacje i wielu niezasłużonie dotykające, a powinniśmy to zrobić dla wzniosłego celu jakiem jest odzyskanie cielesnego zdrowia.

Zarys ćwiczeń na poręczach

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy).

(ee). Woltyż — woltyż.

Nader obfita i wdzięczna gromada ćwiczeń, nadająca się bardzo przy nauczaniu początkujących na poręczach.

1. wsiad zawrotny — *a)* wsiad na tę samą poręcz
   — *b)* „ „ drugą poręcz
   — *c)* nożyce
   — *d)* półkole
   — *e)* przeskok
   (*a)*–*e)*: I. zawrotny, II. odwrotny, za pomocą pośredniego zamachu.)
   — *f)* półkole okroczne
   — *g)* przewrot
2. nożyce zawrotne — *a*, *b*, *c*, *d*, *e*, *f*, *g*, jak powyżej.
3. półkole okroczne α) wprzód
   β) wstecz
   „ zawrotne
   — *a*, *b*, *c*, *d*, *e*, *f*, *g*, jak wyżej.
4. wsiad odwrotny — *a)* wsiad na tę samą poręcz
   — *b)* „ „ drugą poręcz
   — *c)* nożyce
   — *d)* półkole
   — *e)* przeskok
   (*a)*–*e)*: I. odwrotny, II. zawrotny, za pomocą pośredniego zamachu.)
   — *f)* półkole okroczne
   — *g)* przewrot
5. nożyce odwrotne — *a*, *b*, *c*, *d*, *e*, *f*, *g*, jak wyżej.
6. półkole „ — *a*, *b*, *c*, *d*, *e*, *f*, *g*, „ „
7. przewrot wprzód — woltyż zawrotny.
8. „ wstecz — *a)* woltyż odwrotny
   — *b)* „ zawrotny.
9. przewrot — przewrot.

(ef). Woltyż — wytrzymanie.

1. wsiad zawrotny, 2. nożyce zawrotne — *a)* waga, *b)* stanie.

3. wsiad odwrotny, 4. nożyce odwrotne — *a)* poziomka nóg, *b)* stanie

5. półkole okroczne, zawrotne, odwrotne — *a)* poziomka nóg, *b)* waga, *c)* stanie.

6. przewrót wprzód (wstecz) — *a*, *b*, *c*, jak wyżej.

(fe). Wytrzymanie — woltyż.

1. Poziomka nóg — *a)* woltyż zawrotny
   — *b)* „ odwrotny
   — *c)* przewrot.
2. Waga — *a*, *b*, *c*, jak wyżej.
3. Stanie — *a*, *b*, *c*, jak wyżej.

(ff). Wytrzymanie — wytrzymanie.

1. Poziomka nóg — *a)* poziomka nóg
   — *b)* waga
   — *c)* stanie.
2. Waga — *a*, *b*, *c*, jak wyżej.
3. Stanie — *a*, *b*, *c*, jak wyżej.

b) Ćwiczenia w podporze na końcu poręczy.

Na tem miejscu podamy ćwiczenia, różniące się od ćwiczeń w środku poręczy poznanych. Na końcu poręczy wykonywamy przeważnie woltyże i to bądź z postawy bądź z krótkiego rozbiegu (przyczem możemy użyć też i mostka), też z podporu używając zamachu, lub tylko powolnego podniesienia nóg.

Znajdując się na końcu poręczy, możemy do nich być zwróceni: przodem (bądź w postawie, bądź w podporze), jeśli całą długość poręczy przed sobą widzimy, tyłem, jeśli poręcze za nami się znajdują.

Zasadnicze ćwiczenie: skok do podporu poprzek o ramionach prostych wykonywamy tak samo, jak w środku poręczy, kładąc obie dłonie na oba końce poręczy.

A) Woltyże okroczne.

a) przodem do poręczy zwróceni:

α) do poręczy (t. j. zewnątrz do środka tychże).

1. Przedmach (I) w prawo: Skacząc w podpór, wznosimy prawą nogę w bok, a do przodu.

2. Wsiad (II) w prawo: Z przedmachu dosiadamy prawą nogą na prawą poręcz puszczając prawą rękę, którą za siebie dochwytujemy za poręcz.

3. Półkole (III) w prawo: jeśli zamiast dosiąść, nogą się poręczy nie dotknąwszy, nią do środka poręczy wrócimy, bądź zeskakując na ziemię t. j. do postawy, bądź utrzymując się w podporze.

4. Koło (IV) w prawo: jeśli prawą nogę przeniesiemy po nad obie poręcze, bądź do postawy wracając, bądź do podporu.

Ochrona: Nauczyciel stoi po lewej stronie ćwiczącego, trzymając go lewą ręką za przedbark, a prawą za pas w krzyżach.

β) z poręczy (t. j. ze środka poręczy na zewnątrz).

1. Przedmach (I), 2. Wsiad (I) w prawo już znany z woltyżów w środku poręczy.

3. Półkole (III) w prawo: prawą nogę przenosimy w łuku od środka poręczy na zewnątrz, po nad prawą poręcz, a po pod prawą rękę, którą napowrót dochwytujemy, wracając do postawy lub do podporu.

Ochrona: jak powyżej.

b) tyłem do poręczy zwróceni:

z poręczy (t. j. z środka poręczy na zewnątrz).

1. Przedmach (I), 2. Wsiad (I) w prawo już znany z woltyżów w środku poręczy.

3. Półkole (III) w prawo: prawą nogę wstecz a w bok na prawo, po nad prawą rękę przenosimy, bądź zeskakując do postawy, bądź utrzymując się w podporze.

Ochrona: Nauczyciel stoi po lewym boku ćwiczącego trzymając go obiema rękami za lewe ramię.

B) Woltyże zawrotne

tyłem do poręczy zwróceni:

1. Przedmach. 2. Wsiad. 3. Półkole w prawo: już znane z woltyżów w środku poręczy.

4. Zawrotka przerzutna (IV) w prawo: W podporze o ramionach prostych, zamachem wznosimy nogi, aż do stania na rękach, o ile możności w lewo, a odtrącając się silnie rękami od poręczy, doskakujemy na ziemię, lewym bokiem zwróceni po końca poręczy.

Ochrona: Nauczyciel stojąc po lewej stronie ćwiczącego, trzyma go obiema rękami za lewe ramię.

C) Woltyże odwrotne

przodem do poręczy zwróceni:

do poręczy (z zewnątrz do środka).

a) jednonóż.

1. Przedmach (II) w prawo: Skacząc w podpór zwracamy się tułowiem w lewo i podnosimy prawą nogę wprzód do poziomu.

2. Wsiad (II) w prawo: Z przedmachu dosiadamy prawą nogą na lewą poręcz, po pod lewą rękę, którą w tył za siebie za poręcz dochwytujemy.

3. Półkole (III) w prawo: Z przedmachu przenosimy prawą nogą, po pod lewą rękę, po nad lewą poręcz, lewą ręką napowrót a szybko dochwytujemy. Do postawy, lub do podporu.

4. Koło (III) w prawo: Z przedmachu przenosimy prawą nogę najpierw po nad lewą, poczem po nad prawą poręcz. Do postawy, do podporn.

b) obunóż.

1. Przedmach (II) w prawo: Skacząc do podporu, zwracamy się tułowiem w lewo i podnosimy obie nogi złączone i wyprostowane wprzód do poziomu.

2. Wsiad (II) w prawo: Z przedmachu dosiadamy, po pod lewą rękę, obiema nogami zewnątrz lewej poręczy, lewą ręką za siebie wstecz dochwytając.

3. Półkole (III) w prawo: Z przedmachu przenosimy obie nogi spojone, po nad lewą poręcz, po pod lewą rękę, którą napowrót dochwytujemy, zeskakując na ziemię do postawy, lub utrzymując się w podporze.

4. Koło (IV) w prawo: Z przedmachu przenosimy obie nogi po nad lewą poręcz, poczem po nad prawą, do postawy lub podporu wracając.

Ochrona: Nauczyciel stoi po prawej stronie ćwiczącego, trzymając go prawą ręką za prawe ramię, a lewą za pas w krzyżach.

D) Woltyże rozkroczne.

a) przodem do poręczy zwróceni:

α) do poręczy (z zewnątrz do środka).

1. Przedmach (II): Skacząc w podpór, tułów w górę wznosimy, obie nogi w bok rozkroczymy, podnosząc takowe nieco do przodu, tak że prawą nogą po nad prawą, lewą po nad lewą poręcz się unosimy.

2. Wsiad (II): Z przedmachu, silnie się rękami w górę odtrąciwszy, dosiadamy rozkrocznie na poręcze, puszczając równocześnie obie ręce, a dochwytując niemi wstecz za siebie.

3. Przeskok (rozkroczka) (IV): Z przedmachu, lewą noge po nad lewą, prawą po nad prawą poręcz równocześnie przenosimy, rękami napowrót dochwytujemy, nogi łączymy, zeskakując do postawy na ziemię, lub utrzymując się w podporze.

Ochrona: Z tyłu ćwiczącego za oba biodra, lub za pas w krzyżach.

β) z poręczy (ze środka na zewnątrz).

1. Przeskok (rozkroczka) (IV): W przednim zamachu rozkroczymy, a odtrąciwszy się silnie rękami do tyłu, przenosimy równocześnie lewą nogę po nad lewą a prawą po nad prawą poręcz i odskakujemy wstecz, dochwytując rękami za końce poręczy. Doskok przodem do końca poręczy.

Ochrona: jak powyżej.

b) tyłem do poręczy zwróceni

z poręczy (ze środka na zewnątrz).

1. Przeskok (rozkroczka) (III): w tylnym zamachu rozkroczymy, a odtrąciwszy się silnie rękami do przodu, doskakujemy wprzód na ziemię, tyłem do końca poręczy.

Ochrona: z przodu, za oba lub jedno ramię.

(C. d. n.).

*

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł“ lwowski.

I. Na posiedzeniu z d. 6. Lipca b. r. uchwalił Wydział urządzić dla uczestników zjazdu Towarzystwa pedagogicznego — celem zaznajomienia ich z nauką gimnastyki, dnia 19. Lipca wieczorek gimnastyczny, któryby przedstawił obraz systematycznych ćwiczeń tak wolnych jak i na przyrządach. Członków zaś filij i Sokoła krakowskiego, którzy w zjeździe brać udział będą, zaprosić po wieczorku na zebranie do górnego lokalu Towarzystwa dla omówienia spraw dotyczących Towarzystw gimnastycznych.

Techniczne urządzenie wieczorku poruczono gronu nauczycielskiemu, zebrania zaś komitetowi zabawowemu.

Z powodu wykonywanych robót lakierniczych wewnątrz sali, zawieszono ćwiczenia od 19. do 31. Lipca.

Uwzględniono prośbę Towarzystwa pedagogicznego w sprawie oględzin lekarskich kandydatów kolonij wakacyjnych, p. Cenerowi zaś, jako kierownikowi kolonji, udzielono urlopu do 1. Września. Przyjęto do wiadomości utworzenie się filii w Rzeszowie.

W końcu, po załatwieniu nadeszłych pism, zostali przyjęci jako członkowie czynni:

1. Władysław Dzieślewski, inżynier kolei Karola Ludwika. 2. Tomasz Krogulski, urzędnik Wydziału krajowego. 3. Dr. Alfred Laśkiewicz, lekarz. 4. Jan Delatour, urzędnik kolei Karola Ludwika. 5. Bolesław Martini, praktykant cłowy. 6 Karol Rosner, inżynier kolei Karola Ludwika.

II. Na posiedzeniu z d. 30. Lipca b. r. załatwiono kilka ważniejszych spraw administracyjnych, uchwalono porządek ćwiczeń na miesiąc Sierpień i przyjęto na członków czynnych pp.:

1. Leona Franka, wojskowego. 2. Maryana Gustowicza, akademika. 3. Aleksego Kurciusza, politechnika. 4. Bronisława Skrzepińskiego, nauczyciela. 5. Edmunda Riedla, kupca. 6. Karola Popowicza, kupca.

Na członka wspierającego zaś: Dra Michała Plucińskiego, prymarjusza domu obłąkanych.

Wieczorek gimnastyczny.

(Dokończenie).

W myśl postanowienia Wydziału Towarzystwa Sokoł zebrali się w górnym lokalu budynku po wieczorku członkowie Towarzystwa w poważnej liczbie wraz delegatami wszystkich filij Sokoła, dla omówienia spraw dotyczących rozwoju Towarzystw gimnastycznych. A ponieważ przedtem zebraniem miała się odbyć skromniutka wieczerza, zaproszono na nią także najpoważniejszych członków Zarządu Towarzystwa pedagogicznego i kilku najwybitniejszych uczestników zjazdu. W tym składzie rozpoczęła się wieczerza, którą zagaił kilkoma słowy zastępca prezesa Sokoła Dr. Ż. Krówczyński, wnosząc toast na cześć Towarzystwa pedagogicznego w ręce długoletniego prezesa p. radcy Sawczyńskiego, a później na pomyślność filij Sokoła w ręce delegatów filij. Na to przemówienie odpowiedział p. Sawczyński wskazując na konieczną potrzebę wspólnej pracy Towarzystwa pedagogicznego i Towarzystwa gimnastycznego, jeśli praca skierowania ku wychowaniu młodego pokolenia ma być zupełną i wydać ma owoc dojrzały. Nie będziemy przytaczali wszystkich toastów, jakie wnoszono, a było ich sporo, a zamieszczamy mowę prof. Dra Roszkowskiego przyjętą bardzo rzęsistymi oklaskami:

„Przypatrując się dzisiejszym produkcjom gimnastycznym, jako jeden z publiczności, muszę wyznać całkiem otwarcie, że jakkolwiek spodziewałem się bardzo wiele, jednakowoż to co widziałem, przeszło moje oczekiwania.

Wieczorek dzisiejszy składał się z dwóch części: z produkcyj gimnastycznych i z mów, które wygłoszono na początku i na końcu wieczoru Mowy te zaznaczam tu nietylko dlatego, że były one integralną częścią naszego przyjęcia, ale ponieważ w nich ze znakomitą wymową, z prawdziwym zapałem, a co najwięcej ze świadomością celu, wypowiedziano zadania. które Sokoł osiągnąć pragnie.

Musimy wyznać, że zadania te są wielkie, piękne i daleko idące. które Sokoł stawiają na wyżynie prawdziwie olbrzymiej.

A opieram to twierdzenie na tem, że cele i intencje, które w tych mowach zaznaczono, są wyrazem najszlachetniejszych uczuć, które Polak w swojem sercu od kolebki, do grobowej deski nosić i żywić winien

Ćwiczenia gimnastyczne, mają być prowadzone w tym celu, aby wzmocnić ciało, by takowe służyło do wielkich celów patrjotycznych. Gdyby ta była jedna tylko dewiza to przyszły historyk tych lat, w których Sokoł powstał i istnieje musiałby orzec, że Tenże prawdziwie polską ideę najszczerzej reprezentuje.

Podniosę tu jeszcze jedną wielką myśl, której przeprowadzenie Sokoł wziął sobie za zadanie, a mianowicie Sokoł stara się zjednoczyć w swoich członkach wszystkie warstwy społeczeństwa.

Jest to zadanie bardzo wielkiej doniosłości, kto bowiem serjo i poważnie obserwuje bieg wypadków obecnych, ten przyzna, iż nieraz najpiękniejsze myśli zaprzepaszczane bywają przez owe koterje, których i w naszem społeczeństwie nie brak.

Sokoł stara się utrwalić tę spójnię, łączącą wszystkie warstwy społeczeństwa, a za to należy się mu uznanie.

Kto przeto pragnie dobra Ojczyzny naszej, ten musi życzyć, by wszystkie idee, które Sokoł sobie postawił, w swoich pracach jak najprędzej urzeczywistnił, ażeby przyczynił się do szczęścia i swobody Narodu.

Kończę wznosząc toast: „niech żyją idee, które Sokoł za cel sobie postawił““.

Członkowie chóru Sokoła pracowali ciężko tego wieczora, odśpiewali bowiem nietylko wszystkie pieśni sokolskie, kilkakrotnie po toastach „Żyj nam“ i „Mnohaja lita“, ale także kilka poważnych spiewów choralnych i solowych, za co nawet p. Sawczyński podziękował toastem na pomyślność członków chóru w ręce p. Tyblewicza. Po wieczerzy i pożegnaniu uczestników zjazdu pedagogicznego zagaił zastępca przewodniczącego posiedzenie, na którem omawiano rozmaite kwestje dotyczące rozwoju Towarzystw gimnastycznych. Zebranie zakończono o godzinie $12\frac{1}{2}$ po północy. przekazując Wydziałowi Sokoła opracowanie omawianych kwestyj, dla których dyskusja dostarczyła dyrektywę. Ponieważ wszystkie sprawy na zebraniu roztrząsane będą w swoim czasie ogłoszone w „Przewodniku“, dlatego na razie ograniczamy się do zarejestrowania, iż te sprawy były na porządku dziennym zebrania.

Mamy to przekonanie, że wieczorkiem gimnastycznym osiągnięto cel zamierzony i nie wątpimy, iż uczestnicy zjazdu pedagogicznego obecni na wieczorku wyszli przekonani o użyteczności i koniecznej potrzebie ćwiczeń gimnastycznych w wychowaniu szczególnie młodego pokolenia. Bogdajby między uczestnikami znalazło się wielu propagujących ideę Towarzystw sokolich. Oto krótkie sprawozdanie z wieczorku gimnastycznego, który odbył się dnia 19. lipca b. r.

„Sokoł“ krakowski.

Nadzwyczajne Walne Zgromadzenie członków krakowskiego Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ odbyło się wczoraj przy nader licznym, uwzględniając czas feryj, udziale członków. W zastępstwie prezesa, bawiącego u wód. p. Michała Bałuckiego, zagaił obrady wiceprezes Towarzystwa prof. dr. B r o w i c z, udzielając głosu referentowi Wydziału. P. radca S z u r e k, jako sprawozdawca, w jasnem i wyczerpującem przemówieniu umotywował potrzebę zbudowania dla Towarzystwa własnego domu, gdyż lokal, w którym obecnie ćwiczenia się odbywają, zawdzięczać należy tylko obywatelskiej uczynności pp. Johnów, z której najkrócej korzystać jest obowiązkiem Stowarzyszenia. Imieniem Wydziału przedstawia referent następujący wniosek:

a) Walne Zgromadzenie krak Tow. gimnastycznego „Sokoł“ upoważnia Wydział do zaciągnięcia imieniem Towarzystwa pożyczki w kwocie dziesięć do dwunastu tysięcy zł., spłacalnej w 10 ratach rocznych po 1000 lub 1200 zł. — na udziały cząstkowe po 10 zł. rozłożyć się mającej i za opłatą procentu po 4 od sta rocznie, który to procent od dnia 1. Maja 1887 r. począwszy liczyć się i rocznie z dołu opłacanym być ma z tem zastrzeżeniem, że udziały i procenta nie podniesione do r. 1890 przepadają.

Dalsze warunki tej pożyczki Wydział postanowi.

b) Do podpisania dotyczącego skryptu dłużnego, względnie skryptów, czyli kwitów udziałowych, upoważniony jest prezes Towarzystwa i sekretarz wraz z jednym członkiem Wydziału.

c) Pożyczka użytą ma być wyłącznie na zakupno placu i wybudowanie sali gimnastycznej z pobocznemi lokalnościami, z czego Wydział w swoim czasie dokładny rachunek złoży.

Nad wnioskiem tym przewodniczący otwiera dyskusję, w której wszakże nikt głosu nie zabiera; przystąpiono do głosowania i wniosek został przyjęty jednomyślnie. Jednomyślność ta stwierdzoną została dla zanotowania w protokole obrad, na których obecny był także umyślnie zaproszony notarjusz.

Uchwalono również bez dyskusji i jednogłośnie dopełniający wniosek, który brzmi:

a) Walne Zgromadzenie Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ upoważnia swój Wydział do zakupna na rzecz Towarzystwa placu odpowiedniego na budowę sali gimnastycznej z przybocznemi lokalnościami, boiskiem letniem i o ile być może ujeżdżalnią; do zawarcia kontraktu kupna i sprzedaży, wypłacenia ceny kupna, do żądania intabulacji, prawa własności i do wykonywania wszelkich z tym kontraktem połączonych obowiązków.

b) Walne Zgromadzenie upoważnia Wydział do wybudowania na placu nabytym gmachu odpowiedniego na cele Towarzystwa z uwzględnieniem spodziewanego przyszłego rozwoju według planu i kosztorysu przez Wydział zatwierdzić się mającego.

Z porządku dziennego przewodniczący imieniem Wydziału wnosi o udzielenie tytułu członków honorowych wielce zasłużonemu prezesowi lwowskich „Sokołów“ doktorowi Żegocie Krówczyńskiemu, oraz obywatelom Krakowa pp. Alfredowi i Hugonowi Johnom, których uprzejmnej gotowości w bezinteresownem oddaniu realności swej na użytek Stowarzyszenia zawdzięczać można w znacznej mierze wzrost i rozwój „Sokoła“. Wniosek ten przyjęty został grzmiącemi oklaskami i jednomyślnie uchwalony.

W ogóle z przebiegu wczorajszego zgromadzenia odnieść można było wrażenie, że w łonie Towarzystwa, gdy idzie o rzeczy ważne, członkowie w dokładnem zrozumieniu doniosłości zadań Towarzystwa głosują solidarnie i wszyscy ożywieni są najlepszemi chęciami, co niezawodnie jest najlepszym fundamentem pomyślnego rozwoju sympatycznej instytucji.

„Sokoł“ inowrocławski, dn. 15. Sierpnia 1886.

Czytając w organie waszym opis wycieczki „Sokoła“ lwowskiego do Krakowa, zauważaliśmy z przyjemnością pomiędzy wielu przemówieniami życzliwy okrzyk wzniesiony przez p. Bieńkowskiego na cześć i pomyślność naszego Sokoła inowrocławskiego Składając na tem miejscu serdeczną podziękę p. Bieńkowskiemu za łaskawą o nas pamięć, wyrażamy zarazem szczere zapewnienie, iż i my tu na kresach naszej Ojczyzny nie zaniechamy pracy i trudów dla spełnienia ciążącego na nas Sokołach obowiązku i zadania.

Nadmienić przy tej sposobności musimy, iż z powodu ustąpienia dotychczasowego prezesa i sekretarza, weszli na dniu 1. Sierpnia b. r. w skład zarządu następujący pp.: Waszyński, jako prezes, Smodlibowski, zastępca, L. Wróbel, sekretarz, Grobelski, skarbnik, Bratkowski, bibliotekarz, Dr. Przybyszewski, radny i Karczmarek, radny.

Na dniu 8. Sierpnia urządziło Towarzystwo nasze zabawę letnią, na której tak publiczność jak i członkowie ochoczo się bawili.

Z szacunkiem Zarząd Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ w Inowrocławiu podp. *L. Wróbel*, sekretarz.

Urywki hygieniczne.

Kawa i herbata.

W szeregu tak zwanych używek (Genussmittel) pierwsze niezaprzeczenie miejsce należy się kawie i herbacie. Podobnie jak tytoń i alkohol nie mają one żadnego znaczenia dla organizmu jako środki odżywcze t. j. nie służą jako substancje proteinowe do odnowy naszych tkanek, ale stanowisko swoje zawdzięczają przedewszystkiem przyjemnie pobudzającemu działaniu na układ nerwowy, a głównie na organ inteligencji t. j. mózg. Przypisywane bowiem dawniej kawie i herbacie znaczenie powyższe, upadło w obec nowych badań naukowych; szczególnie znakomity uczony monachijski Voit nie mało przyczynił się do obalenia błędnych pojęć w tym kierunku. Tak więc kawa i herbata mają znaczenie tylko jako środki pobudzające są one też napojami towarzyskimi „par excellence“. Nie zostawiają one po sobie tego przykrego pognębienia, tej ociężałości duchowej i fizycznej, jakie zostają po użyciu wyskoku; pod wpływem ich pobudzającego działania rozmowa toczy się raźniej, łatwo nasuwają się nowe myśli i pojęcia, między któremi się i jaki przyjemny obraz nawinie Szczególnie widocznem jest pobudzenie fantazji: rozbudza ona weselszy pogląd na świat i życie, przygnębienie ustępuje miejsca nowym nadziejom i różowym planom przyszłości. Tak rozpoczyna „Zdrowie“ wyczerpujący artykuł o kawie i herbacie, który w streszczeniu podajemy. Głównym pierwiastkiem kawy jest kofeina, działająca przeważnie na system nerwowy, w małych dawkach pobudzająco, w większych zaś przytłumiająco; ustrój przyzwyczaja się do coraz większych dawek kofeinu. Kawa w zwykły sposób przygotowana przyspiesza tętno, pobudza umysł do czynności, odpędza senność, podnieca lekko fantazję i pogrąża w błogą zadumę. Bibra przypisywał kawie nawet rozweselające działanie. I nie pomylił się; ukaja ona bowiem troski i miłe sprawia uspokojenienie; filiżanka dobrej kawy po obiedzie mile pobudza, odpędza zwykłą ociężałość, rodzi dobry humor i zadowolenie. Po bardzo mocnej kawie Aubert obserwował na samym sobie znaczne podniesienie częstości tętna następnie występował ból głowy, zawrót, nudności, drzenie rąk i nóg i perjodycznie przez ciało przebiegające uczucie ciepła. Wielu ludzi po mocnej kawie wpada w stan pobudzenia, podobny do odurzenia wyskokiem inni doznają ociężałości i senności. Stąd wynika, że kawa w małych dawkach nie jest szkodliwa, ale nie jest pożywną. Wpływ jej ogranicza się do podniecenia czynności nerwów bez wpływu na sprawę trawienia. Używanie ciągłe kawy staje się nakoniec potrzebą organizmu, a brak jej wywołuje nieprzyjemne objawy w zakresie funkcyj systemu nerwowego. Używanie wielkich dawek sprowadza rozdrażnienie, bezsenność, bicie serca i nieregularną jego działalność, drzenie rąk i nóg, wreszcie upośledza trawienie. Większe więc dawki powinne być uważane jako trucizna podobnie jak alkohol i tytoń. Dla dzieci kawa jest nieodpowiednim napojem, a to z powodu wrażliwości mózgu i systemu nerwowego dzieci.

Głównym składnikiem herbaty jest tein zupełnie identyczny co do składu chemicznego i działania fizjologicznego z kofeinem, a o herbacie to samo da się powiedzieć co o kawie. Herbata więc równie jak kawa nie posiada odżywczych własności i tak samo jak kawa działa przedewszystkiem na system nerwowy. W większych ilościach działa równie trująco, bo zanadto pobudza czynności systemu nerwowego i sprowadza bicie serca, drgania mięśniowe, niepokój psychiczny, bezsenność i t. d.

O nadzwyczajnej śmiertelności i niezbędności uzdrowotnienia. „Przegląd lekarski“ podaje w streszczeniu pracę Dra Ekka zawierającą ciekawe szczegóły statystyczne odnoszące się do ruchu ludności w Rosji, z których wynika, iż śmiertelność wśród mieszkańców Rosji, pomimo skuteczniejszego leczenia chorób teraz niż dawniej, nie zmniejsza się lecz odwrotnie wzrasta; tak

na 1.000 mieszkańców w r. 1877 umarło 32 5
na 1.000 „ „ „ 1880 „ 34·0
na 1.000 „ „ „ 1882 „ 39 0

Przyczyny tego zjawiska są: po pierwsze brak pomocy lekarskiej: jako dowód przytacza autor statystyczne daty ze źródeł, zebranych przez departament lekarski, z których wypada, iż w r. n. p. 1881. z liczby 2,750.859 umarłych, zmarło bez pomocy lekarskiej 91%, a w r. 1882 z liczby 3,464 404, 89%. Powtóre niedostateczna ilość powszedniego chleba: ze statystycznych danych z lat 10 od r. 1870. do 1881. można widzieć, iż na każdego mieszkańca, po odliczeniu sprzedanego za granicę i użytego dla rozmaitych fabrykacyj zboża, i po przeprowadzeniu wszystkich pokarmów na chleb, wypada 1,50 czetwierti, t. j. mniej od przyjętej normy po 0,25 czetwerti, czyli że dla mieszkańców Rosji pobrzeba by jeszcze było 23,000.000 czetwerti. Po trzecie najgłówniejszą przyczyną jest rozwój miast i przemysłu, skutkiem czego zwiększa się rozwój chorób zakaźnych; na poparcie tego zdania przytacza autor statystykę miasta Izbit, w którem w latach 1801—1813 na 100 urodzonych umarło 76 36, od tego czasu śmiertelność jednocześnie z rozwojem miasta wzrastała i w latach 1863—1870 na 100 urodzonych zmarło już 119 97 t. j. miasto zaczęło wymierać. Takich miejscowości w Rosji według autora jest wielka ilość i ten wzrost śmiertelności w miastach czyni autor zależnym od braku odpowiedniej czystości, braku dobrej wody i innych zdrowotnych warunków. Czynniki te razem z niedostatecznymi środkami pożywienia, są przyczyną tak wysokiej śmiertelności. Lecz z zestawienia śmiertelności w poszczególnych prowincjach Rosji wypada, iż największa śmiertelność, a mianowicie 6,2% całej liczby mieszkańców przypada na gubernie środkowe, które w ogóle nie cierpią na brak chleba, a stąd wynika, iż za główną przyczyną śmiertelności należy uważać zanieczyszczenie miast i miasteczek. Jako środek zaradczy zaleca autor niezbędność uzdrowotnienia t. j. kanalizacji miast, osuszanie gruntu we wsiach, osuszanie błot, dostarczanie czystej wody, urządzanie odpowiednich zabudowań dla fabryk, szkół, mieszkań i t. p, urządzanie lazaretów dla chorych zakaźnych. Zastanawia się autor nad skutkami tak znacznej śmiertelności i uwidocznia je zestawieniami śmiertelności w innych państwach. Z zestawienia tego wypada, iż gdy w Anglii średnia długość życia = 53 lat, w Niemczech 37, w Rosji wynosi tylko 29 lat, i gdy średni wiek mieszkańców w Anglii = 27 lat, w Niemczech 19 lat, w Rosji tylko 10 lat. W Rosji więc musi być brak siły ludzkiej w narodowem gospodarstwie, gdyż średni wiek wskazuje na wysoki stosunek niepełnoletnich do pełnoletnich, wskutek czego każdy pełnoletni w Rosji musi więcej pracować jak w Anglii, aby wyżywić niepełnoletnich. Ponieważ wskutek tych warunków w Rosji umiera na 1.000, 16 osób więcej niż w Anglii, więc ten ubytek wyniesie 1.500 000 dusz. Ta strata dla państwa oceniona jak najniżej wyniesie 50,000.000 rubli w postaci umarłych. Szkody stąd wypływające dla państwa są znacznie większe jak koszta potrzebne dla odpowiedniego uzdrowotnienia miast, miasteczek i wsi.

KRONIKA.

Pieśni Sokołów. Czyniąc zadość wielostronnym żądaniom, umieszczamy tekst pieśni Sokołów tak zwanego pochodu Sokolego. Pieśń ta powstała w pierwszych niemal dniach istnienia naszego Towarzystwa. Słowa napisał nieodżałowanej pamięci humorysta Jan Lam, muzykę skomponował Wilhelm Czerwiński. Sokoły lwowskie śpiewają pieśń swą przy każdej uroczystej sposobności, na wycieczkach swoich i t. d. Podajemy tutaj tekst tej pieśni w całości:

Ospały i gnuśny zgrzybiały ten świat,
Na nowe on życia koleje
Z wygodnej pościeli nie dźwiga się rad,
I duch i ciało w nim mdleje.
Hej bracia Sokoły — dodajmy mu sił,
By ruchu zapragnął — by powstał i żył!

W niemocy, senności — i ciało i duch,
Na próżno się dźwiga i łamie,
Tam tylko potężnym i silnym jest duch,
Gdzie wola silne ma ramię.
Hej bracia kto ptakiem przelecieć chce świat,
Niech skrzydła Sokole od młodych ma lat!

Więc dalej ochoczo w daleki ten lot,
Sposobić nam skrzydła dla ducha,
Nie złamie nas burza, nie strwoży nas grzmot,
Gdy woli siła posłucha.
Hej bracia kto ptakiem przelecieć chce świat,
Niech skrzydła Sokole od młodych ma lat!

Udatny wierszyk Józefa Abgarowicza wygłoszony przez autora przed kilku laty na zebraniu „Sokołów“ lwowskich — przedrukowujemy dla dzisiejszych naszych Sokołów, którzy go zapewne nie znają.

GIMNASTYKA
(odezwa do młodzieży).

„Quale corpus — talis mens“, —
Mało słów — głęboki sens!
To za słuszne uznały Greki i Rzymiany,
To i my — choć mądrzejsi — przyjmujem bez zmiany —
Z tą jednakże różnicą, że u nich szły w parze
Czyny z przekonaniami, jak to rozum każe —
My, choć może od Rzymian wiele więcej wiemy,
Co i oni przyznajem, inaczej robimy. —
Chcecie, aby duchowość w świecie wzięła górę,
Bardzo słusznie, lecz duch nasz zamknięty jest w skórę.
Toż ciało jest chałupką, w której duch nasz siedzi, —
Wspomnijcie, jak się człowiek w złem mieszkaniu biedzi...
Toż samo jest i z duchem: mieszka w lichem ciele
Jakiś czas, aż nareszcie, gdy mu już zawiele,
Bo chałupka przemaka, strzecha się ugina,
Belki są osłabione, — zagraża ruina, —
Wtedy lichą siedzibą rzucając, umyka,
By szukać w lepszym świecie lepszego kącika.

Stąd wypada
Sens nielada,
Że to ciało
Niebo dało
Ludziom na to,
Aby chatą
Ducha było
Ducha kryło.
Jeśli tak, —
Idą wspak,
Którzy ciało
Cenią mało. —
Głos mój woła
Do „Sokoła“
Wszystkich wraz,
Bo już czas
W imię przyszłości
Prostować kości!

W Tygodniku rzeszowskim z dnia 3. i 10. lipca b. r. znajdujemy artykuł w sprawie gimnastyki z powodu świeżo zawiązanej filji naszego Towarzystwa w Rzeszowie. Artykuł ten pod napisem: Na zawiązanie Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ w Rzeszowie brzmi jak następuje:

„Mens sana in corpore sano“.

Dwie są przyrodzone własności człowieka istotę jego stanowiące: dusza i ciało. Naturalny ich związek i wzajemna od siebie zależność są tak dawne jak wiek rodu ludzkiego.

Jakkolwiek wśród surowych warunków pierwotnych bytu skazany był człowiek przez długie wieki na przeważne posługiwanie się siłą fizyczną, używał do walki z żywiołami już wcześnie i umysłu władz a doświad-

czenia poprzedników stawały się punktem wyjścia dla następców. Pojęcie tej zgody między wrodzoną mu siłą fizyczną a pierwszym śmiałym zapędem myśli znajdujemy w podaniach wszystkich prawie narodów o pierwotnych olbrzymach i wielkoludach w rodzaju Herkulesów, Tytanów, którzy oczyszczali ziemię z potworów, wyrywali lasy, piętrzyli skały wdzierając się po nich aż do niebios potęgi.

Niewstrzymany w swym rozwoju duch ludzki umiał z postępem czasu zastąpić codzienne siły fizycznej pogotowie poczuciem sumienia, religii i powagą pierwszych pojęć prawa — stąd coraz szerszem korytem popłynęła cywilizacja, która doszedłszy u Greków i Rzymian do możliwej najwyższej doskonałości wygłosiła z wysokości swego ówczesnego piedestału nieśmiertelną zasadę: „Mens sana in corpore sano“. Silny duchem i wykonaniem téj zasady panował Rzym światu całemu tak długo, dopóki się jej nie sprzeniewierzył oddawszy się zbytkom, wygodom i rozpuście, które toczące ciało jego toczyły i ducha. To też uległ przewadze siły materyalnej narodów innych na poły dzikich ale zdrowych, zahartowanych, mężnych i odważnych, które podzieliły się gotowemi owocami jego cywilizacji

A ileż to razy powtórzyła się w dziejach świata pouczająca historja upadku Rzymu? Ileż to razy zemściło się na narodach pogwałcenie zasady o równowadze w kształceniu ciała i duszy!

Dość spojrzeć na dzieje najnowsze, na upadek Turcji, Francji, na ogromny wzrost potęgi Niemców. Historja jest najlepszą życia narodów mistrzynią. Prusy zgniecione przez Napoleona Wielkiego zaczęły się odradzać nie z ducha — ale z ciała. Znakomite poglądy Lorinsera zebrane pod tytułem „Zum Schutze der Gesundheit in den Schulen“ r. 1836. zrobiły w owoczesnej pedagogii istny wyłom na korzyść tyle zaniedbanego kształcenia ciała, tak że na przedstawienie ministra Eichhorna wyszło już w r. 1842 rozporządzenie królewskie, postanawiające w całych Prusach gimnastykę jako przedmiot obowiązkowy. Rozporządzenie to orzeka „że ćwiczenia ciała należy uznać jako część składową wychowania konieczną i nieodzowną a przeto musi ono być wliczone w zakres środków wychowania narodowego“. Myśl tę rozwijają dalsze dodatkowe rozporządzenia ministra Eichhorna z 7. Lutego 1844 o salach gimnastycznych i z 16. Stycznia 1848 o centralnym zakładzie dla kształcenia nauczycieli gimnastyki; zaś reskrypt ministerjalny z r. 1860 podciąga pod ten zakres także naukę pływania i zwiększa liczbę godzin dla ćwiczeń gimnastycznych. Tak to kształcąc i wyrabiając młodzież fizycznie za pomocą metodycznych ćwiczeń gimnastycznych uzyskały Prusy bitnego, odważnego żołnierza a w dalszem następstwie silniejszą i zdrowszą nową generacją, która w krótkim stosunkowo czasie biorąc odwet na niekarnych, zniewieściałych i tchórzliwych dawnych swoich pogromcach pod naciskiem zwycięskiego miecza podyktowała narodowi francuskiemu u bram Paryża upokarzające warunki pokoju. Świetny to dowód, że nietylko cielesna i duchowa potęga jednostek, ale i zbiorowa całego narodu zawisła właśnie od siły jednostek i wzrasta w miarę większej troski o zdrowie i siłę ciała.

Dobry przykład podziałał; Francja ucząc się rozumu od nieprzyjaciół zaraz z końcem r. 1871 za staraniem Julinsza Simona uznała gimnastykę jako część składową wychowania publicznego i uczyniła z niej przedmiot obowiązkowy.

W tym też czasie poczęły się żywiej rozwijać Towarzystwa gimnastyczne choć wcześniej założone jak we Włoszech, Hiszpanii, Belgii, Ameryce, Holandji. W monarchii naszej przodują pod tym względem Czesi, którzy jescze w r. 1861., prawdopodobnie pod wpływem sąsiednich Niemców założyli w Pradze pierwsze Towarzystwo gimnastyczne „Sokol“; dziś rozrosło się ono potężnie powołując do życia niemal w całym kraju filje.

My Polacy jakkolwiek niepozbawieni w prawdziwie rycerskiej, bohaterskiej nawet przeszłości zapisanej na kartach historji w nieprzebranym szeregu bądź to zwycięstw wojsk naszych, bądź to pojedyńczych przykładów osobistego męstwa, odwagi i siły, powinniśmy dziś bardziej niż kiedykolwiek uczuwać potrzebę rozwoju fizycznej siły całego narodu. W wyjątkowem położeniu naszem ograniczeni do walki o byt na umysłowem tylko polu, przyznać musimy, że pod względem fizycznego rozwoju jesteśmy zaniedbani i to o tyle, o ile siły nasze przeważnie zużywamy w pracy umysłowej, uprawianej z gorączkowem niemal natężeniem od wczesnego już dziecięctwa począwszy, aż do późnego wieku. Zapominamy niebaczni, że właśnie taka praca wymaga zdrowia i sił. Ileż to młodych ludzi, w samym kwiecie życia, lecz za słabych i fizycznie nierozwiniętych, upada pod brzemieniem pracy nad siły — lub ginie wśród tej walki — przedwcześnie dla społeczeństwa, przedwcześnie dla nauki!

Na chlubę naszą przypomnieć tu musimy, że i nam nie brak było mężów światłych, którzy wcześnie już zwrócili uwagę na to szkodliwe zrywanie równowagi sił przyrodzonych człowieka. Jędrzej Śniadecki jeszcze przed 60 laty powiada: „że powszechna nieuwaga na przyzwoite każdéj władzy użycie tudzież na potrzebną umysłowych z cielesnemi równowagę, jest przyczyną, iż największa część wychowań chybia swego celu. Dla tego „też dzisiaj w wyższych mianowicie towarzystwa klasach, „gdzie się jedynie kształceniem umysłu zajęto, bez najmniejszej uwagi na wychowanie fizyczne, bez względu „na siły i zdrowie człowieka, tak mało mamy ludzi, bo „to, co natrafiamy, są po większej części umysłowe mary „lub rozumujące cienie... Obejrzyjmy się więc na starożytne narody, które wydały tyle zadziwiających geniuszów, które doszły najwyższego stopnia każdego rodzaju „sławy; czyż nie były winne one owej czerstwości i mocy „ciała, owej zadziwiającej odwagi, owej zaszczytnej duszy, „zaprowadzonej powszechnie gimnastyce? Ich rycerze są względem nas olbrzymy; ich mędrcy, prawdziwej „tęgości umysłu niezrównane wzory. Jakże płody naszych „mędrców wywiędłych i wiecznie w gabinetach zapartych „dalekie są od owej męskiej mocy i jędrności, od owego „porywającego zapału, od owej niezrównanej dokładności, „nad jaką zdumiewamy się w pismach Greków i starożytnych Rzymian“.

Nie brak nam również pierwszych początków racjonalnie pojętej, wychowawczej gimnastyki, jeszcze w r. 1832, kiedy Henryk hr. Łubieński sprowadziwszy do Warszawy nauczyciela gimnastyki Matthesa urządził zakład prywatny, który wkrótce stał się publicznym a po konfiskacie pałacu na rzecz rządu przeniesiony do Sewerynówki, gdzie do dziś dnia istnieje pod kierunkiem Majewskiego.

W Galicji pierwsze takie „Towarzystwo gimnastyczne „Sokoła“ zawiązało się we Lwowie w r. 1866“. Celem Towarzystwa jest pielęgnowanie gimnastyki w ogóle a w szególności gimnastyki hygienicznoracjonalnej i wychowawczej. Środkiem do tego jest zakład gimnastyczny dla członków, oraz szkoła gimnastyczna dla uczniów i uczennic. Na liście założycieli figurują tak poważne i poważne w kraju imiona jak J. Eks. Alfred hr. Potocki, Aleksander Jan hr. Fredro, ś. p. Jan Dobrzański i t. p. Towarzystwo to przez 19 lat swego istnienia rozwija się świetnie, spełniając godnie swoje zadanie. Liczy ono obecnie 660 członków, posiada ładną bibliotekę, wydaje perjodyczne pismo, poświęcone sprawom gimnastyki, p. t. „Przewodnik gimnastyczny“, przyjmuje do nauki młodzież ze wszystkich zakładów publicznych jakoteż bardzo wiele osób ze wszystkich sfer towarzystwa lwowskiego, na mocy rozporządzenia ministerjalnego ma w łonie swem komisją egzaminacyjną dla nauczycieli gimnastyki i z własnych funduszów wystawiony gmach z piękną salą. Największą jednak jego zasługą, że przez członków swych rozbudza na prowincji potrzebę podobnych stowarzyszeń, które na podstawie statutu lwowskiego powstają jako filje. Oprócz Sokoła w Krakowie, istnieją już takie filje: w Stanisławowie, Tarnowie, Przemyślu. Kołomyji i Tarnopolu.

Myśl utworzenia takiej filji w Rzeszowie, podniosło niedawno małe grono dobrze myślących, zawiązując się w komitet do ułożenia statutów i obmyślenia warunków. Wydział centralny „Sokoła“ lwowskiego z chwalebną gotowością nadesłał wymagane ustawą zezwolenie wraz ze wskazówkami i życzeniem „Szczęść Boże“.

Tem samem życzeniem „Szczęść Boże“ witamy i my gorliwe starania komitetu, który zawiązując Towarzystwo gimnastyczne w Rzeszowie spełni gorące życzenia publiczności tak miejscowej jak i okolicznej, która dzieci swoje posyła do naszych szkół. Przed kilku laty mieliśmy jeszcze i nauczyciela gimnastyki i bardzo piękną salę do ćwiczeń. Dziś nie mamy ani jednego, ani drugiego. Szczególniej szkoda owej pięknej sali, którą z nieoględnością godną gorszej sprawy rozebrano, zaznaczając tem samem znowu jeden krok wstecz. Ale czegoż nie dokażą dobre chęci i wytrwałość! Sądzimy, że Towarzystwo po ukonstytuowaniu się, mając odpowiedniego nauczyciela, zechce wejść w stosunki z dyrekcjami naszych szkół ludowych i średnich, które posyłając młodzież na ćwiczenia za skromnem wynagrodzeniem przyjdą tem samem w pomoc młodemu Towarzystwu.

Oczywiście trudny jest każdy dzieła początek, ale połączonemi siłami, przy licznym udziale członków potrafi to Towarzystwo — da Bóg spełnić swoje zadanie — a z czasem zakładając i pływalnię, jako wyborny środek wyrobienia sił, rozwiąże i tę tak ważną dla nas kwestją.

Witając zatem całem sercem pierwszy zawiązek „Sokoła“ rzeszowskiego, odzywamy się temi kilku słowy zachęty do publiczności w nadziei, że nie uchyli się od udziału w tem Towarzystwie, które wraz siłą ciała w niesie między nas tyle potrzebną czerstwość i tęgość ducha.

Tarnów. Niestrudzony i bardzo czynny nauczyciel kierujący Sokoła tarnowskiego ogłasza w „Unii“ z dnia 22. Sierpnia artykulik pod napisem:

Kilka słów przed rozpoczęciem ćwiczeń w Towarzystwie „Sokoł“ w Tarnowie.

„Z nieustannej pracy umysłowej wyradza się pewna bezwładność i stępienie umysłu — dozwólcie mu odpoczynku, a wzmocni się i bystrzejszym będzie“. Seneka de tranquilitate animi.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń tegorocznych nie będzie od rzeczy, jeżeli wspomnimy od czego zależy zdrowie człowieka. Zdrowie ten skarb dla nas drogi, a który każdy inaczej takowe szanuje i ochrania zależy na prawidłowej odnowie ustroju naszego a ta następuje wtedy, gdy dawniejsza materja zużytą i przez narządy ustroju wydaloną została. Każdy ruch jakikolwiek on jest sprawia w pewnych mięśniach tarcie, a tarcie zużycie materji, im mniej kto używa ruchu, tem też i leniwsza odnowa. Ćwiczenia cielesne na boisku gimnastycznem więcej zużywają materji, bo tarcie jest większe, pobudzają one zarazem krążenie krwi, przyspieszają oddech, a tem samem i ukwaśnienie krwi w płucach i t. p. dalsze fizjologiczne czynności ustroju naszego.

Lecz nie tylko dlatego zalecają się ćwiczenia cielesne, wymagają one nadto pewnego zmęczenia cielesnego, które nie możemy osiągnąć przy pracy siedząc i przy zatrudnieniu umysłowem. Zmęczenie w skutek ćwiczeń cielesnych hartuje ciało i czyni go niemniej wrażliwem na bóle czy to fizyczne, czy moralne, sprawia poczucie własnej siły i wyrabia odwagę i energię w działaniu.

Życie człowieka to przedewszystkiem cel, a jak najdłuższe jego utrzymanie logiczną koniecznością. Życie bez zdrowia nie wiele jest warte, a nigdy długiem dosyć być nie może, przeto zdrowie jest najpożądańszem doczesnem dobrem, o które starać nam się należy.

Już czwarty rok kontynujemy ćwiczenia gimnastyczne, po krótkiej przerwie, która nastąpić musi nie tyle z konieczności, ile z powodu pory kąpielowej.

Tego roku rozpoczną się ćwiczenia zimowe dnia 2. Września t. j. we czwartek i odbywać się będą jak po inne lata dwa razy tygodniowo w poniedziałki i czwartki w auli gimnastycznej w c. k. gimnazjum w godzinach od $6\frac{1}{2}$ do $7\frac{1}{2}$.

Zanim jednak przystąpimy do ćwiczeń, odbywać się będą przez trzy godzin pomiary sił w auli i to w dniach 25., 27. i 30. Sierpnia w godzinach wyżej wymienionych w obecności Wgo dr. Hen. Kowalskiego w tym celu uproszonego.

Kierownik ćwiczeń zaprasza przeto wszystkich pp. członkow z roku zeszłego, jakoteż i tych, którzy się już zapisali lub mają zamiar zapisać na ćwiczenia i do Towarzystwa, aby raczyli się zgromadzić w tych trzech wyż pomienionych dniach w auli gimnastycznej.

Szermierka rozpocznie się w miesiącu wrześniu, a zależeć będzie od liczby zapisanych; podzieloną zaś będzie na dwa oddziały; do pierwszego należeć będą ci, którzy pobierali naukę w roku zeszłym, do drugiego nowo wpisani. Godziny szermierki w tygodniu zostaną później umówione i ogłoszone. *I. P.*

Siłaczka. Żona bednarza Karolina D. młoda 27 letnia kobieta, niskiego wzrostu, drobnej budowy ciała, podnosi bez żadnego wysiłku trzyćwierciowy worek ze zbożem, zgina sztaby żelazne, uderzeniem małej pięści rozbija deskę, słowem wykonywa mnóstwo czynności, stanowiących dotykalny dowód niezwykłej siły.

W praktycznem życiu fenomenalna siła Karolina D. ujawniła się przed kilku dniami, z powodu następującego wypadku.

Brat jej, 16 letni terminator, został napadnięty przez dwóch czeladników, żywiących przeciw niemu jakąś zemstę.

Chłopiec stawił opór, lecz pokonany wołał o pomoc. Usłyszała to siostra i zjawiła się w ogrodzie, celem zbadania przyczyny krzyku. Tu ujrzawszy chłopca, bitego przez czeladników, uderzeniem pięści powaliła obu na ziemię. Silni młodzi ludzie, po otrzymaniu tych ciosów, przez długi czas nie mogli przyjść do siebie.

Nawiasowo dodajemy, że niezwykła siłaczka odznacza się szczególną łagodnością charakteru.

Nieznane znaczenie kawy. Dr. Jabłonowski w Szkicach sanitarnych z Persji podaje, że u Persów nie cieszy się kawa takim powodzeniem jak w Turcji. Przeciwnie przesąd narzucony wpływem duchownych, uważa ją za coś wstrętnego i ograniczając podawanie kawy tylko do dni zaznaczonych w życiu przykrem wspomnieniem, pozwala używać jej przy pogrzebach lub innych domowych stratach. Ogół jej nie używa. Zamożniejsi zaś jeśli posiadają pewien jej zasób, to zachowują go na pewne wyłączne okoliczności, jak n. p. przybycie gościa cudzoziemca, lub w celu pozbycia się kogoś z sobie nieprzyjaznych, częstując go kawą, wtedy naumyślnie przygotowaną i zawierającą stosownie do celu, pewną ilość zwykle gwałtownie działającego środka.

Treść: O odziedziczaniu ze stanowiska patologicznego (dok.). — Zarys ćwiczeń na poręczach. (C. d.). — Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich. — Urywki hygieniczne. — Kronika.

Odpowiedzialny Redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“